



PROSIDING

Seminar dan Pelatihan Mental Olahraga Tingkat Nasional

"Strategi Persiapan Mental Atlet Menuju
Asian Games 2018"

Jakarta, 14-16 Desember 2017

Diterbitkan oleh
Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia
Ikatan Mahasiswa Olahraga Indonesia DKI Jakarta

Prosiding Seminar dan Pelatihan Mental Olahraga Tingkat Nasional "Strategi Persiapan Mental Atlet Menuju Asean Game Tahun 2018"

Jakarta, 14-16 Desember 2017
Gedung Sertifikasi Guru dan Puskabangkor
Universitas Negeri Jakarta

Pengarah : **Dr. Miftakhul Jannah, M.Si, Psikolog**

Editor : **Juriana, M.Si, Psikolog**

Tim Prosiding :

Drs. Kurnia Tahki, M.Pd
Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si
Awaludin, M.Pd
Dewi Damayanti, S.Pd

Diterbitkan Oleh
**Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Jakarta**
atas kerjasama
Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI)
dengan
Ikatan Mahasiswa Olahraga Indonesia (IMORI) DKI Jakarta

**Prosiding Seminar dan Pelatihan Mental Olahraga
Tingkat Nasional
"Strategi Persiapan Mental Atlet Menuju Asean Game
Tahun 2018"**

Jakarta, 14-16 Desember 2017

Gedung Sertifikasi Guru dan Puskabangkor

Universitas Negeri Jakarta

Pengarah : **Dr. Miftakhul Jannah, M.Si, Psikolog**

Editor : **Juriana, M.Si, Psikolog**

Tim Prosiding :

Drs. Kurnia Tahki, M.Pd

Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si

Awaludin, M.Pd

Dewi Damayanti, S.Pd

Cetakan I: Februari 2018

ISBN: 978-979-19424-6-1

Diterbitkan Oleh

Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Jakarta

atas kerjasama

Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI)

dengan

Ikatan Mahasiswa Olahraga Indonesia (IMORI) DKI Jakarta

KATA SAMBUTAN



Mengawali kata sambutan ini, kami selaku pimpinan Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, menyampaikan selamat dan sukses atas terselenggaranya Seminar dan Pelatihan Mental Olahraga tingkat Nasional, sebagai dukungan terhadap persiapan Asian Games 2018. Dengan tema "Strategi Persiapan Mental Atlet Menuju Asian Games 2018".

Kegiatan ini sesungguhnya adalah implementasi dari Peraturan Presiden no 95, tahun 2017 tentang Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional (PPON), dimana pada pasal 13 ayat 3, disebutkan bahwa dalam rangka persiapan menuju Asian Games 2018, Perguruan Tinggi memiliki peran melalui kerjasama dengan induk organisasi olahraga dalam penerapan IPTEK Keolahragaan. Salah satu penerapan IPTEK Keolahragaan adalah 'Psikologi Olahraga' dimana sangat dibutuhkan para ahli psikologi olahraga terapan atau yang lebih tepat disebut pelatih mental olahraga.

Semoga dengan '*Seminar dan Pelatihan Mental Olahraga Tingkat Nasional*' ini akan dihasilkan para calon-calon pelatih mental olahraga yang dapat membantu peningkatan prestasi atlet Indonesia.

Di akhir sambutan ini, kami sampaikan kepada panitia, BEM Fakultas Ilmu Olahraga UNJ dan IMORI DKI Jakarta ucapkan selamat atas terselenggaranya kegiatan ini, dan juga kepada Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI) kami ucapkan terma kasih yang sebesar-besarnya yang telah membantu dalam mengkondisikan pembicara dan nara sumber pelatihan ini.

Jakarta, 11 Desember 2017
Dekan FIO UNJ

Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Sambutan Dekan FIO UNJ	i
Kata Sambutan Ketua Pelaksana	ii
Kata Sambutan Ketua IMORI DKI Jakarta	iii
Daftar Isi	iv
 1. Intervensi Religi dalam Membangun Karakter Mahasiswa Olahraga Hariadi Said	 1
2. Upaya Meningkatkan Kemampuan Konseling Pelatih Olahraga Dengan <i>Brief-Hypnotherapy</i> Yusdi Lastutiyanto	 9
3. Sumber-sumber Kepercayaan Diri Pemain Sepakbola Usia Remaja Kurnia Tahki, Andika A.Pratama	 19
4. Profil Kebugaran Jasmani dan <i>Mental Skills</i> Atlet Bola Voli POPNas DKI Jakarta Tahun 2017 Tirto Apriyanto, Fajar Lukmanulhakim	 27
5. Pelatihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Pada Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun Bambang Sujiono, Dani S.Syahru	 35
6. Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Atlet Sepak Takraw Happy Karlina Marjo, Indah Palupi Pramuningtiyas	 46
7. Pengaruh Eksternal dan Internal <i>Visual Imagery</i> Terhadap Konsentrasi dan Peningkatan Performa Atlet Lari Jarak Pendek Robby A.Rizqi, Anung Priambodo, Miftakhul Jannah	 58
8. Kontribusi Latihan Relaksasi Otot, Konsentrasi, dan <i>Goal-Setting</i> Terhadap Peningkatan Prestasi Atlet Renang Jateng pada POMNas Tahun 2017 Sungkowo, Kaswarganti Rahayu, Wahadi	 67
9. Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Sepakbola	

<u>Irfan Dahlan, Hasyim</u>	78
10. Pemberitaan Media Massa dan Kepercayaan Diri Atlet	
Henny Setyawati.....	89
11. Aplikasi Psikologi Positif Dalam Konteks Olahraga	
Deasyanti.....	96
12. Profil <i>Mental Skills</i> Pemain Sepakbola PERTAMINA Soccer School	
Juriana, Ujang D.Kurniawan	103
13. Akar Kekerasan Antara Jakmania dan Viking	
Aan Wasan	112
14. Pendidikan dan Latihan Intervensi Imajeri Mental Untuk Pelatih Bulutangkis Tingkat Dasar	
Yusuf Hidayat	120
15. <i>Self-talk</i> dan Ketangguhan Mental Pelari Cepat 100 Meter Perorangan	
Miftakhul Jannah, Najlatun Naqiyah, Rusjiono.....	133
16. Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Motorik Kasar dan Sosial Anak Usia Dini	
Suhartono dan Rachma Hasibuan.....	138
17. Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tekanan Darah Pada Atlet Pencak Silat	
Iwan Hermawan, Agnes W.Astuti.....	145
*18. Tingkat Motivasi Belajar Siswa Pada Penerapan Permainan Kinestetik Dalam Pembelajaran PJOK	
Aan Riadi, Suroto, A. Sudijandoko	152
19. Gambaran Body Image Atlet Perempuan di Sekolah Olahraga Ragunan Jakarta	
Fitri Lestari Issom, Anggun Sabtiwi	158

PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA BERBASIS WEB PADA SISWA SMA NEGERI 9 MAKASSAR

Irfan Dahlan dan Hasyim

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar
e-mail: irfanfirja@yahoo.com, hasyim@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran teknik dasar sepakbola berbasis web siswa SMA negeri 9 Makassar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun focus penelitian teridiri dari penerapan metode pembelajaran berbasis *web* dan hasil belajar siswa mata pelajaran Pendidikan Jasmani cabang Olahraga Sepak Bola. Setting Penelitian dilaksanakan di Lapangan sekolah SMA Negeri 9 Makassar. Sampel digunakan berjumlah 34 sampel. Data diperoleh dengan menggunakan observasi, tes pengukuran dan dokumentasi. teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis kualitatif deskriptif. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan: bahwa penerapan model pembelajaran berbasis *web* dalam hasil belajar siswa siklus I berada pada kategori rendah, sedangkan pada siklus II hasil belajar siswa sudah berada pada kategori baik. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan penerapan model pembelajaran berbasis *web* untuk peningkatan pembelajaran teknik dasar dalam permainan sepakbola melalui metode pembelajaran berbasis *web* pada siswa SMA Negeri 9 Makassar dapat meningkat.

Kata Kunci : Tehnik Dasar Sepakbola, Pembelajaran Berbasis Web.

PENDAHULUAN

Dewasa ini, terdapat berbagai bentuk pendidikan yang diterapkan di bangku sekolah. Salah satu yang memiliki keunikan yang sangat kuat adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara

seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, terdapat banyak materi yang diajarkan. Materi-materi tersebut mencakup: permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, senam, akuatik, bela diri, dan kesehatan. Pada pembelajaran bola besar, objek pembelajaran yang paling digemari

siswa adalah sepakbola. Sepakbola adalah suatu permainan yang bisa memberikan banyak sekali manfaat, seperti: meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan kekuatan otot-otot kaki, kerja sama, kedisiplinan, silaturahmi, menjauhkan diri dari penyakit *hypokinetics* (kekurangan gerak), dan lain sebagainya.

Oleh guru pendidikan jasmani, ada beberapa keterampilan dasar sepakbola yang bisa diajarkan kepada siswa. Dua di antaranya adalah keterampilan mengoper (*passing*) dan menggiring bola (*dribbling*). Mengoper bola atau passing adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola, sedangkan menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Keterampilan-keterampilan ini amat penting artinya bagi siswa yang bercita-cita ingin menjadi pemain sepakbola hebat mengingat dengan keterampilan-keterampilan ini banyak pesepakbola yang berhasil menjadi pemain terbaik di tingkat nasional maupun internasional seperti Ronaldo, dan Messi.

Dalam proses pembelajaran penjas di sekolah masih saja dijumpai metode pembelajaran mengacu pada teknis permainan misalnya langsung bermain, tanpa harus memperhatikan khusus yang dapat

menunjang teknik-teknik dasar permainan sepak bola seperti hal nya keterampilan untuk meningkatkan passing (mengoper) dan menggiring bola.

Untuk meningkatkan keterampilan mengoper dan menggiring bola, banyak metode pembelajaran yang diasumsikan bisa memberikan pengaruh atau kontribusi. Satu di antaranya adalah pembelajaran berbasis *web*. Pembelajaran berbasis web merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan media situs (*website*) yang bisa diakses melalui jaringan internet.

Metode pembelajaran berbasis *web* dianggap bisa meningkatkan hasil belajar keterampilan bermain sepakbola menggiring bola seseorang karena metode ini mampu: 1) mendorong peserta didik untuk lebih aktif dan mandiri dalam belajar; 2) memungkinkan siswa untuk dapat mempelajari di manapun dan kapan pun; 3) menjadi sumber belajar tambahan yang dapat digunakan untuk menambah wawasan atau materi pembelajaran. Media yang dibutuhkan lebih banyak peserta didik yang memilih menggunakan berbasis internet. Selain itu didalam media juga disertai dengan contoh gerakan tidak hanya dengan tulisan saja. Gambar dan video dibutuhkan oleh peserta didik untuk mempermudah dalam pemahaman materi.

Pembelajaran dapat dikatakan sebagai hasil dari memori, kognisi, dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman. Hal

inilah yang terjadi ketika seseorang sedang belajar, dan kondisi ini juga sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, karena belajar merupakan proses alamiah setiap orang. Wenger (1998:227; 2006:1) mengatakan, “Pembelajaran bukanlah aktivitas, sesuatu yang dilakukan oleh seseorang ketika ia tidak melakukan aktivitas yang lain. Pembelajaran juga bukanlah sesuatu yang berhenti dilakukan oleh seseorang. Lebih dari itu, pembelajaran bisa terjadi di mana saja dan pada level yang berbeda-beda, secara individual, kolektif, ataupun sosial”.

Salah satu bentuk pembelajaran adalah pemrosesan informasi. Hal ini bisa dianalogikan dengan pikiran atau otak kita yang berperan layaknya computer di mana ada input dan penyimpanan informasi di dalamnya. Yang dilakukan oleh otak kita adalah bagaimana memperoleh kembali materi informasi tersebut, baik yang berupa gambar maupun tulisan. dengan demikian, dalam pembelajaran, seseorang perlu terlibat dalam refleksi dan penggunaan memori untuk melacak apa saja yang harus ia serap, apa saja yang harus ia simpan dalam memorinya, dan bagaimana ia menilai informasi yang telah ia peroleh (Glass dan Holyoak dalam Huda, 2014:2).

Dengan demikian, pembelajaran dapat diartikan sebagai proses modifikasi dalam kapasitas manusia yang bisa dipertahankan dan ditingkatkan levelnya (Gagne, 1977; dalam Huda, 2014: 3). Selama proses ini,

seseorang bisa memilih untuk melakukan perubahan atau tidak sama sekali terhadap apa yang ia lakukan. Ketika pembelajaran diartikan sebagai perubahan dalam perilaku, tindakan, cara, dan performa, maka konsekuensinya jelas; kita bisa mengobservasi, bahkan mengverifikasi pembelajaran itu sendiri sebagai objek (Huda, 2014:3)

Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang objeknya adalah bola, dan lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah. Meskipun demikian, bagian tubuh lainnya juga memiliki peranan. Oleh karena anggota gerak badan bawah yang cukup dominan, maka dibutuhkan penguasaan teknik-teknik atau strategi permainan sepakbola. Salah satu bagian yang terpenting dan sulit dipelajari dalam permainan sepakbola, adalah teknik bermain sepakbola, teknik bermain sepakbola merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh seorang pemain, sebab didalamnya terkandung beberapa hal yang pokok tentang permainan sepakbola. Salah satu unsur yang paling penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola adalah kemampuan *passing* dan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Pada permainan sepakbola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik dasar yang dimaksud di antaranya: teknik mengoper (*passing*) dan teknik menggiring bola. Dari

berbagai teknik yang dikemukakan di atas, setiap teknik dasar mempunyai ciri khas tersendiri dalam pelaksanaannya.

a. Mengoper bola (*passing*)

Teknik dasar *passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada anggota tim, ada dua jenis *passing* yaitu *short pass* dan *long pass*, teknik yang digunakan saat *short pass* adalah menggunakan kaki bagian dalam dan power sedang, sedangkan *long pass* menggunakan kaki bagian luar dan kekuatan tendangan lebih besar dari *short pass*.

b. Menggiring bola

Istilah menggiring bola berasal dari dua kata yang terpisah, yakni “menggiring” dan “bola”. Dalam kamus Bahasa Indonesia (1997: 241), kata menggiring dimaknai sebagai: membawa bola dengan tendangan kaki pendek-pendek. Sedangkan menurut Pryanto dan Maryanto (2010: 88): menggiring bola adalah teknik membawa bola untuk melewati lawan.

Menurut Rohim (2008: 19-21): Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam; dan 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara: Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan,

pandangan ke depan, Sikap kedua lengan di samping badan agak terlentang, Pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci, Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dan berat badan di bawah ke depan, Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan dalam menggiring bola.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara: Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan, Sikap kedua lengan di samping badan agak terlentang, Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci, Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dan berat badan di bawah ke depan, Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan dalam menggiring bola.

c. Berbasis web

Menurut Yuhefizar, Mooduto, dan Hidayat (2006:2), web adalah sebuah sistem penyebaran informasi melalui internet. Informasi yang dikirimkan dapat berupa teks, suara (audio), animasi, gambar, dan bahkan dalam format video yang dapat diakses melalui sebuah software yang disebut browser, seperti Mozilla firefox, internet explore, opera, dan lain

sebagainya. Menurut Hall (2007: 185) web adalah sesuatu yang format dasarnya dokumen teks yang disebut sebagai halaman web (*web page*), yang memiliki berbagai kode HTML melekat untuk memberikan format halaman serta link hiperteks ke halaman-halaman lainnya. Halaman-halaman tersebut disimpan dalam server yang sama, atau dalam server mana saja di seluruh dunia. Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa web adalah sebuah sistem penyebaran informasi melalui internet. Dalam web, terdapat teks, audio, dan video.

METODOLOGI

Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang dilakukan oleh guru ke kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran (Suharsimi Arikunto, 2010: 135). Subjek penelitian ialah siswa kelas kelas X.MIA 3 SMA Negeri 9 Makassar semester ganjil tahun pelajaran 2017/2018 yang terdiri dari 34 siswa dengan komposisi laki-laki 14 siswa dan perempuan 18 siswi. Model penelitian yang digunakan adalah model penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat komponen yang juga

menunjukkan langkah satu putaran siklus, komponen tersebut, yaitu (Suharsimi Arikunto, 2010: 138).

1. Perencanaan atau *planning*, dalam tahap ini peneliti yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.
2. Pelaksanaan Tindakan atau *action*, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kancah yaitu mengenakan tindakan di kelas.
3. Pengamatan atau *observation*, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat.
4. Refleksi atau *reflection* merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi yaitu ketika guru pelaksana sudah selesai melakukan tindakan, kemudian berhadapan dengan peneliti dan subjek peneliti (dalam hal ini siswa yang diajar), untuk bersama-sama mendiskusikan implementasi rancangan tindakan.

Hubungan dari empat komponen tersebut menunjukkan satu putaran siklus atau kegiatan berkelanjutan. Adapun penjelelasan lebih rinci siklus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siklus I Pertemuan 1

Tindakan pada siklus I pertemuan ke-1 menggunakan empat langkah, yaitu (a)

perencanaan; (b) tindakan; (c) observasi; (d) refleksi.

a. Perencanaan

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini peneliti mempersiapkan antara lain: rencana pembelajaran, sarana kegiatan, alat evaluasi, dan skenario pembelajaran yang akan digunakan dalam siklus I Pertemuan ke-1. Skenario pembelajaran pada siklus I dirancang melalui tiga tahap, yaitu kegiatan awal, kegiatan inti, kegiatan akhir.

1. Kegiatan Awal

- a) Menghubungkan pengalaman belajar atau pengetahuan awal siswa dengan cakupan materi yang akan dipelajari.
- b) Penyampaian cakupan materi, kompetensi, indikator pencapaian kompetensi, dan relevansinya dengan praktik kehidupan sehari-hari.

2. Kegiatan Inti

- a) Menetapkan model, strategi, metode atau teknik pembelajaran sesuai dengan pendekatan yang berfokus pada siswa, ranah pembelajaran, serta karakteristik mata pelajaran.
- b) Menyusun tugas-tugas yang harus dikerjakan siswa secara individual maupun kelompok

sebagai bagian terpadu dari pengalaman siswa.

3. Kegiatan Akhir

- a) Membuat rangkuman tentang apa yang telah dibahas atau dipelajari.
- b) Melakukan penilaian dan atau refleksi terhadap apa yang sudah dipelajari.
- c) Melaksanakan kegiatan tindakan lanjut.

Alat bantu yang digunakan pada siklus I pertemuan ke-1 adalah *cones*, bola kaki. Siklus I pertemuan ke-1 merupakan awal penelitian pembelajaran ketepatan *passing dan menggiring* dalam permainan sepakbola.

4. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran Guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas, sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

b. Tindakan

1. Kegiatan Awal

Pada tahap ini, guru melakukan kegiatan awal yaitu melakukan presensi terhadap siswa, memusatkan perhatian, melakukan pemanasan, menyampaikan tujuan pembelajaran, memotivasi siswa dan membagi kelompok.

2. Kegiatan Inti

Inti pembelajaran pada siklus I pertemuan ke-1 diawali dengan penjelasan materi oleh guru atau peneliti. Masing-masing melakukan pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran berkelompok serta memaksimalkan alat bantu yang telah disiapkan berupa bola, dan kun. Guru dan siswa sama aktif dalam pembelajaran ini, sehingga suasana tetap meriah dan menyenangkan.

3. Kegiatan Akhir

Pada tahap ini guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang terjadi atau dilakukan siswa pada saat pembelajaran berlangsung akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi.

c. Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh pelaksana tindakan berkolaborasi dengan kolabolator. Siklus I pertemuan ke-1 berkolaborasi dengan guru olahraga yang pada pelaksanaan tindakan ini siswa sedang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Digunakan kolabolator dengan tujuan untuk lebih menjaga objektivitas, terutama pada pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran. observer juga membantu pada pelaksanaan koreksi pemberian penilaian terhadap hasil tes siswa.

d. Refleksi

Pada tahap ini diawali dengan diskusi antara pelaksana tindakan dengan kolabolator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa pada siklus I.

kegiatan ini untuk menemukan kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan siklus I. siklus I ini diharapkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dan menggiring dalam sepakbola dapat lebih meningkat ketepatannya, dan aktivitas belajar siswa juga meningkat.

2. Siklus 1 Pertemuan ke-2

Pada dasarnya langkah-langkah yang dilakukan dalam siklus II ini relative sama dengan perencanaan dan pelaksanaan dalam siklus I ,namun pada beberapa bagian kemungkinan akan dilakukan pengembangan, perbaikan dan penyempurnaan atau penambahan tindakan sesuai dengan kenyataan yang ditemukan dilapangan. Adapun rincian kegiatannya adalah sebagai berikut :

1. Merumuskan tindakan selanjutnya berdasarkan hasil refleksi siklus I, Yaitu dalam memberikan penekanan pada bagian bagian yang dianggap belum memenuhi target yang ingin dicapai.
2. Melaksanakan tindakan siklus II
3. Siswa diberi tes
4. Analisis hasil pemantauan siklus II

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:101), Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data. Beberapa instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian adalah:

1. Tes *Passing* Kaki Bagian Dalam dan Menggiring Bola

Pelaksanaan evaluasi adalah tes praktek ketepatan melakukan *passing* dengan kaki bagian dalam oleh siswa dan menggiring bola.

2. Lembar Observasi

Pengamatan atau observasi yang dilakukan peneliti bersama guru kelas dengan melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai proses pembelajaran yang terjadi didalam maupun diluar kelas. Observasi ini dilakukan dengan menggunakan panduan yang telah disiapkan dalam lembar observasi.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu metode untuk memperoleh atau mengetahui sesuatu berdasarkan catatan peristiwa yang sudah berlalu, ini bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2006: 82). Dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara foto-foto siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Teknik analisis data. Data yang dikumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data tentang Observasi dianalisis secara kuantitatif sedangkan data tentang hasil belajar dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistika deskriptif serta kategorisasi. Tujuan dan manfaat penelitian ini ialah, Segala sesuatu yang akan di laksanakan tentunya memiliki arah dan tujuan yang ingin dicapai, seperti

halnya penelitian ini juga mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Sesuai dengan batasan permasalahan yang telah dikemukakan pada rumus masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk Mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola melalui Pembelajaran Berbasis *Web* pada Siswa SMAN 9 Makassar.

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Teoritik : Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah mengenai pengaruh strategi pembelajaran berbasis *web* dalam kemampuan *passing* (mengoper) dan menggiring dalam permainan sepak bola, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan strategi pembelajaran yang dapat diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.
2. Praktis
 - a. Bagi Guru Penjaskes;
 - 1) Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam menerapkan strategi pembelajaran efektif untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran *passing* sepak bola dengan memanfaatkan teknologi.
 - 2) Memberikan gambaran bagi guru sebagai sumber informasi tentang

strategi pembelajaran berbasis web dalam kaitannya dengan kemampuan *passing* (mengoper) dan menggiring dalam permainan sepak bola, sehingga dapat digunakan dalam pertimbangan untuk pembinaan dan pembelajaran selanjutnya.

- 3) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara professional.

b. Bagi Siswa;

- 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan dapat meningkatkan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- 2) Meningkatkan hasil belajar kemampuan *passing* permainan sepak bola dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti proses pembelajaran sepakbola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara garis besar berdasarkan hasil analisis data yang telah dilaksanakan diketahui bahwa penggunaan model pembelajaran berkelompok berbasis web dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga sepak bola. Peningkatan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Tes Akhir Siklus

Berdasarkan hasil analisis data observasi terhadap rubrik analisis penilaian teknik dasar sepak bola siklus I dan siklus II dengan menggunakan model pembelajaran berkelompok berbasis web dapat terlihat siswa yang nilainya telah mencapai nilai indikator keberhasilan dan adapula yang belum mencapai indikator keberhasilan. Pada lembar analisis rubric penilaian dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan, hal tersebut dapat dilihat pada diagram 1 di bawah ini :

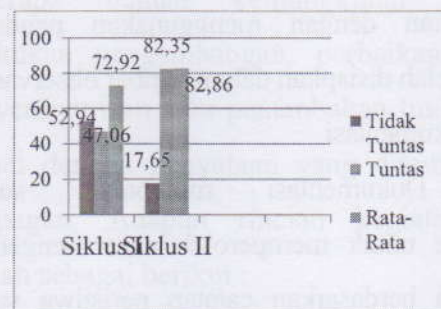


Diagram 1. Peningkatan Kriteria Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I dan II

Terlihat pada diagram 1 terjadi peningkatan hasil belajar pada proses pembelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga sepak bola dengan menggunakan model pembelajaran berbasis web di tiap siklusnya.

Berdasarkan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu 75 % yang harus dicapai siswa untuk mendapatkan kriteria tuntas. Pada siklus I indikator keberhasilan belum tercapai dari 34 siswa hanya 16 orang atau 47,06 % saja yang berada pada kriteria tuntas dengan rata-rata 72.92 selebihnya berada dibawah

kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Untuk itu peneliti melaksanakan siklus II dan memperoleh hasil yang memuaskan dimana rata-rata 82.86 dari jumlah siswa yang telah mencapai indikator keberhasilan dengan rincian dari 34 siswa, 28 siswa atau 82.35 % telah berada pada kriteria tuntas dan hanya 6 siswa atau 17.65 % berada pada kriteria tidak tuntas. Peningkatan hasil belajar dari siklus I ke Siklus II menunjukkan bahwa ketuntasan belajar klasikal telah tercapai, itu dapat dilihat dari tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perbandingan Hasil Belajar Tes Akhir Siklus I dan II

Siklus	Nilai perolehan dari 34 siswa				Ketuntasan	
	Maks	Min	Mean	STDEV	Tuntas	Tidak tuntas
I	83.75	60.00	72.92	6.932	16	18
II	91.67	72.91	82.86	5.623	28	6

Dari tabel 1 diatas menunjukkan perbandingan hasil belajar antara siklus I yang belum mencapai indikator keberhasilan mengalami peningkatan hasil belajar pada siklus II dimana pada siklus II ini indikator keberhasilan telah tercapai. Peningkatan yang terjadi pada tiap siklus karena berbagai kekurangan yang terjadi diperbaiki pada siklus berikutnya. Hal ini berarti bahwa penggunaan model pembelajaran berbasis web untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani cabang olahraga sepak bola kelas XI SMA Negeri 9 Makassar telah berjalan

dengan baik dan memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Pembelajaran teknik dasar sepakbola berbasis web mampu meningkatkan hasil belajar dalam permainan sepak bola bagi siswa kelas X.MIA 3 SMA Negeri 9 Makassar. Peningkatan hasil belajar dan tehnik dasar siswa dalam permainan sepak bola tersebut dapat dilihat dari tingkat ketuntasan nilai siswa pada siklus I dan siklus II. Pada siklus I presentase nilai ketuntasan mencapai 47,06%, dan siklus II mencapai 82,35%. Peningkatan hasil belajar siswa dalam permainan sepak bola dengan menggunakan pendekatan permainan *shooting colour* dari siklus I ke siklus II adalah sebesar 35.29%.
2. Pembelajaran berbasis web memberikan kemungkinan yang besar kepada siswa untuk terlibat secara aktif melalui aktivitas audio visual seperti membaca, menulis, melihat video dan demonstrasi, serta aktivitas lisan seperti bercerita dan berdiskusi. Hal ini membuat siswa tidak bosan dan melahirkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, yang kemudian berdampak pada

peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Dalam melakukan proses pembelajaran di kelas, khususnya mata pelajaran di Pendidikan Jasmani sebaiknya Guru menggunakan pembelajaran berbasis web, karena pembelajaran tersebut memiliki beberapa kelebihan karena mampu memberikan inspirasi kepada siswa untuk lebih aktif, kritis, dan inovatif dalam proses pembelajaran.
2. Bagi kepala sekolah SMA Negeri 9 Makassar hendaknya memotivasi dan mengarahkan guru-guru agar menggunakan pembelajaran berbasis web yang dapat menstimulus keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Daryanto. (1997). *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*. Surabaya: Appolo.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004. Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Efendi, S. 2012. *Asyiknya Menggunakan Mozilla Firefox*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Huda, M. (2014). *Model – model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajaran.
- Loudion, K.C dan Laudon, J.C. (2007). *Sistem Informasi Management Mengelolah Perusahaan Digital*. Jakarta. Salemba 4.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola. Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mc Leod, R dan Schell, G. P. (2008). *Sistem Informasi Management*. Jakarta. Salemba 4.
- Pryanto dan Maryanto. (2010). *Cerdas dan Bugar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Tindakan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif)*. Bandung : Alfabeta
- Tohiruddin, M. (2011). *Pintar Membuat Web Dengan JOOMLA*. Depok. Kanaya Press.
- Yuhefizar, dkk. *Cara Mudah Membangun Website Interaktif Menggunakan Content Management System*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.